



きゅうしょくだより



※牛乳は毎日つきます。
※物資の都合により献立が変更になることがあります。

由利本荘市北部学校給食センター

月	火	水	木	金
10月2日とうふの日 	1日 654 kcal ・ごはん NEW ・さば和風カレー煮 ・切り干し大根の炒り煮 ・小松菜のみそ汁	2日 741 kcal ・ごはん ・マーボー豆腐 ・春巻き 豆腐の日 ・塩ナムル	3日 700 kcal ・スパゲッティミートソース ・シーザーサラダ NEW ・ミニカスタードワッフル	4日 665 kcal ・ごはん NEW ・ポークハムカツ ・パックソース ・豆きんぴら ・しめじのみそ汁
7日 595 kcal ・ごはん ・鮭の塩焼き ・おかか和え ・さつま汁	8日 627 kcal ・ごはん ・ホイコーロー ・ミニしゅうまい(2個) ・春雨スープ	9日 707 kcal ・ごはん ・鶏肉のジンジャーソース ・厚揚げの煮物 ・大根のみそ汁	10日 600 kcal ・コッペパン 目の愛護デー ・ブルーベリージャム ・かぼちゃコロケ ・ブロッコリーのごまサラダ ・トマたまスープ NEW	11日 秋季休業日 しゅうききゅうぎょうび
14日 スポーツの日	15日 602 kcal ・わかめごはん ・厚焼き玉子 ・五目煮 ・ほうれん草のみそ汁	16日 749 kcal ・ごはん ・いわしのみそ煮 ・ごまマヨサラダ ・肉じゃが	17日 600 kcal ・鶏白湯ラーメン NEW ・チンゲン菜の中華和え ・アセロラミルクゼリー	18日 607 kcal ・ごはん ・グリルチキン(醤油) ・こんにやくのおかか和え ・なめこのみそ汁
21日 699 kcal ・そばろ丼 ・キャベツのみそ汁 ・和梨ゼリー	22日 645 kcal ・さつまいもご飯 ・ごま塩 ・さんまの生姜煮 ・小松菜の煮びたし ・もやしのみそ汁	23日 767 kcal ・ドライカレー ・フルーツゼリーポンチ	24日 569 kcal ・揚げパン(きなこ) ・ほうれん草オムレツ ・ツナサラダ ・ポトフ	25日 学習発表会 がくしゅうはっぴょうかい
28日 641 kcal ・ごはん ・鮭チーズフライ ・パックソース ・ひじきの煮物 ・玉ねぎのみそ汁	29日 636 kcal ・ごはん ・野菜ぎょうざ(2個) ・チンジャオロース ・エリンギと卵の中華スープ NEW	30日 651 kcal ・ごはん ・ささみのレモンソース ・塩昆布和え ・白菜のみそ汁	31日 714 kcal ・チキンライス ハロウィンメニュー ・カラフルサラダ NEW ・パンプキンポタージュ ・ハロウィンデザート	

10月10日は「目の愛護デー」

目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養のバランスの良い食事を取り、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしたいですね。



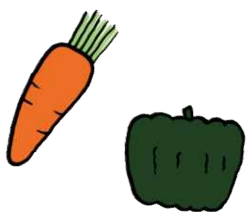
旬の「きのこ」を味わおう！

きのこは低エネルギーで食物繊維が豊富に含まれていることが特徴です。食物繊維は体内で腸を刺激し、腸内環境を改善します。そのため、便秘や腸の病気予防、ダイエットにも役立ちます。炊き込みご飯やスープ、煮物など様々な料理にして味わいましょう。



目の健康と栄養

ビタミンA



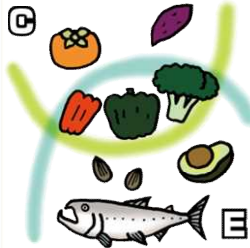
ビタミンAは目の健康に欠かせず、不足すると夜盲症になります。にんじんやかぼちゃにはβ-カロテンが豊富で、体内で必要に応じてビタミンAになります。油で調理すると吸収率が高まります。

ビタミンB群



ビタミンB₁は視神経の働きを高める役割をしており、豚肉やさばに多く含まれます。ビタミンB₂は目の疲労回復に役立つといわれます。納豆、卵、まいたけ、かれいなどに多く含まれています。

ビタミンC、E



強い抗酸化作用があり、目の細胞をダメージから守ります。ビタミンCは、かき、ピーマン、ブロッコリーなどの野菜や果物、ビタミンEはかぼちゃやアボカド、赤ピーマン、アーモンド、さけなどに多く含まれています。

ルテイン



野菜などの色のもとになる物質で、最近注目が集まるファイトケミカルの一つです。有害な青色光から目を守り、白内障などの予防に役立つといわれています。ほうれん草、ブロッコリー、かぼちゃなどに含まれています。

10月の10日間分の「給食まめ知識」を新山小学校の給食委員会のみなさんが考えてくれました！

